

Cómo diseñar un circuito de entrenamiento

En anteriores consejos de ROCFIT ya introdujimos el entrenamiento en circuito como un evento que permitía al usuario participar en entrenamientos que aprovechan el tiempo al máximo y que trabajan la resistencia y el estado cardiovascular en una sola sesión de entrenamiento. En esta ocasión nos centraremos en comentar los objetivos de este tipo de entrenamiento y pautas de como diseñar las clases.



1. Los **objetivos del entrenamiento en circuito** son mejorar tanto el tono muscular como el estado cardiovascular en la misma sesión (aprovechamiento máximo del tiempo), ofrecer orientación a las instalaciones nuevas o nuevo equipamiento y mejorar las habilidades motoras con usuarios sin experiencia. Se puede lograr cualquier objetivo con un poco de creatividad en la programación y un buen equipamiento.
2. La **intención del entrenamiento en circuito** es trabajar los grupos musculares principales y normalmente se diseña con 8-12 aparatos, aunque este número variará dependiendo de los objetivos.
3. La **duración del entrenamiento en circuito** varía, pero normalmente dura 1-12 semanas dada la naturaleza repetitiva del mismo. Sin embargo, se puede poner en práctica una programación creativa que ofrezca variedad y progreso hacia la meta a alcanzar.
4. La **frecuencia de las clases con circuitos** suele ser de entre 1 y 4 días no consecutivos por semana. A los individuos que realizan ejercicio menos frecuentemente les suelen gustar los circuitos ya que al no ejercitar mucho no logran alcanzar las recomendaciones del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (ACSM) de 2 ó 3 días por semana de entrenamiento de resistencia y 3-5 días por semana de ejercicio cardiovascular.
5. Los **programas en circuito** intentan mejorar la resistencia muscular y la forma cardiovascular. Un número mayor de repeticiones sostenidas durante períodos más largos combinados con intervalos más cortos de resistencia ayudan a lograr los objetivos. Un tipo de ejercicio con menor intensidad y mayor número de repeticiones es ideal para lograr este objetivo y normalmente implica entre 10 y 20 repeticiones. Si se es constante con los objetivos de entrenamiento, se pueden realizar circuitos con menor número de repeticiones de mayor intensidad.

PAUTAS GENERALES PARA EL DISEÑO DE CLASES

1. Para realizar un **mayor número de repeticiones**, las intensidades se suelen mantener en el 50-70% 1 RM (1 repetición máximo de la cantidad máxima de peso que puede levantar un individuo por cada repetición bien realizada). Sin embargo, ya que los circuitos se pueden usar para lograr casi cualquier objetivo de entrenamiento, los rangos de intensidad pueden ser más amplios.
2. Para alcanzar la **máxima resistencia muscular y cardiorespiratoria**, los intervalos de descanso se acortan a 15-45 segundos entre los aparatos. Los intervalos de descanso están habitualmente estructurados según la duración del intervalo de trabajo que determina el camino a recorrer. Los intervalos de trabajo más cortos e intensos pueden necesitar un ratio de trabajo- descanso de 1:2 y 1:3 (por ejemplo: 15 segundos



y 30 segundos de descanso), mientras que los intervalos más largos y menos intensos de trabajo pueden requerir un ratio trabajo-descanso de 1:1 ó 1:2. Para aumentar el desafío cardiovascular, se pueden emplear períodos de descanso más cortos combinados con intervalos de trabajo menos intensos y más largos (2:1 trabajo-descanso). Por ejemplo, 30 segundos de trabajo y un período de descanso de 15 segundos.

3. Para **asegurar una recuperación muscular adecuada** y un mayor desafío cardiovascular, el orden del ejercicio normalmente alterna entra las extremidades superiores e inferiores y entre movimientos que impliquen tirar o empujar. Además, para maximizar la efectividad del programa y mantener la seguridad, los circuitos se han diseñado para comenzar con los grupos musculares más grandes en los aparatos iniciales y los grupos musculares más pequeños en los aparatos finales.
4. Los **aparatos se utilizan como parte del circuito** y se repetirán los ejercicios tanto como el tiempo lo permita. Los circuitos típicos consisten en la repetición de 1-3 repeticiones de todo el circuito dependiendo de la disponibilidad y nivel de forma física de los participantes.

